

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา
ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า
Development of Emotional Intelligence of Children with Intellectual Disabilities in
Prachinburi Special Education Center by Using 15 Thai Hermit Exercises

ภูบดินทร์ โททอง*

ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี

E-mail : 243511124@trsu.ac.th

Phubodin Thothong *

Special Education Center of Prachinburi Province

E-mail : 243511124@trsu.ac.th

*Corresponding Author

Received: 09/12/2024

Revised : 17/12/2024

Accepted: 17/12/2024

บทคัดย่อ

การดำเนินงานวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า เพื่อพัฒนาการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า เปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า โดยการทดสอบค่าที (t-dependent) พบว่า คะแนนก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ของนักเรียนทั้ง 20 คน มีค่าเฉลี่ย 31.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.928 และ หลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ของนักเรียนทั้ง 20 คน มีค่าเฉลี่ย 43.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.531 ซึ่งจากการเปรียบเทียบพบว่าคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา หลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า สูงกว่าก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ : กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า, การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์, เด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา

Abstract

The objective of this research is to develop the emotional intelligence of children with intellectual disabilities through the teaching of 15 traditional Thai Rue-Si Dat Ton poses. The goals are to improve the children's ability to perform the 15 poses and to compare their emotional intelligence before and after practicing them. The study was conducted at the

Prachinburi Provincial Special Education Center, where emotional intelligence was measured and compared using a t-dependent test before and after practicing the 15 poses.

The results showed that, before practicing the poses, the average emotional intelligence score of 20 students was 31.45 with a standard deviation of 2.928. After practicing the poses, the average score increased to 43.85 with a standard deviation of 1.531. A comparison of the scores revealed a statistically significant increase in emotional intelligence after the practice, with a significance level of .001.

Keywords: The Teaching Process of 15 Rue-Si Dat Ton Poses, Emotional Intelligence Development, Children with Intellectual Disabilities

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบริหารท่าฤๅษีดัดตนเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง คำว่า ดัดตน เป็นการทำให้ร่างกายส่วนต่างๆ มีการโน้ม เอน เอียง ยืด หด บิด งอ ให้อ่อนตัวหรือยืดตรงตามต้องการเพื่อให้ร่างกายมีความคล่องแคล่ว มีสุขภาพ สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2525) การบริหารท่าฤๅษี เป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่สามารถทำคนเดียวหรือหลายคนก็ได้สามารถทำได้ทุกสถานที่ ฝึกเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก ท่าบริหารฤๅษีจะช่วยให้การหมุนเวียนโลหิตในร่างกายดีขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของชีพจรลดลง ถ้ารู้จักนำมาปฏิบัติเป็นประจำ และปฏิบัติร่วมกับการกำหนดลมหายใจในวิชาสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้สุขภาพกายและจิตดียิ่งขึ้น สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้สุขภาพดีขึ้น ความต้านทานดียิ่งขึ้น การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปด้วยดี ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพอีกด้วย (นงคันทะ พรหมทูล, 2554) จากการปฏิบัติหน้าที่คุณครูประจำห้องเรียนแพทย์แผนไทยศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรีชั้นเตรียมความพร้อม พบว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ในระดับชั้นเตรียมความพร้อม มีอารมณ์รุนแรง และมีสมาธิในการเรียนได้ระยะเวลาน้อยๆ และในบางรายมีปัญหาในเรื่องของการเข้าสังคมไม่สามารถเข้ากับเพื่อนๆในชั้นเรียนได้ ผู้วิจัยในฐานะคุณครูประจำห้องเรียนแพทย์แผนไทยซึ่งถือเป็นบุคลากรทางการศึกษาที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ขับเคลื่อน และส่งเสริมผู้เรียน ได้เล็งเห็นความสำคัญของเด็ก ว่าเป็นอนาคตทางบุคลากรที่สำคัญของประเทศชาติซึ่งสัมพันธ์กับแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี ด้านยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ

การนำศาสตร์การแพทย์แผนไทย ด้านการบริหารท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า มาใช้ในการบริหารร่างกายและจิตใจของเด็กในช่วงวัยนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาชั้นเตรียมความพร้อม ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้กระบวนการสอนปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ขึ้นเพื่อนำผลการศึกษาไปปรับใช้กับเด็กนักเรียนในชั้นเตรียมความพร้อม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ทำให้ นักเรียนมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจที่สมบูรณ์ แข็งแรงเพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

คำถามวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอนท่า

ฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า ๑เป็นอย๑างไร

2. การปฏิบัติ๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า ๑เป็นอย๑างไร

3.ความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็ก๑ีมีความบกพร๑องทาง๑้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอน๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า ระหว่าง๑อนและหลังการสอน๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่าเป็นอย๑างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็ก๑ีมีความบกพร๑องทาง๑้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอน๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า

2. เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็ก๑ีมีความบกพร๑องทาง๑้านสติปัญญา โดยการปฏิบัติ๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า ระหว่าง๑อนและหลังการปฏิบัติ๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า

สมมติฐาน

การปฏิบัติ๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า เด็ก๑ีมีความบกพร๑องทาง๑้านสติปัญญา มีความฉลาดทางอารมณ์ หลังการสอนสูงกว๑าก่อนการสอน

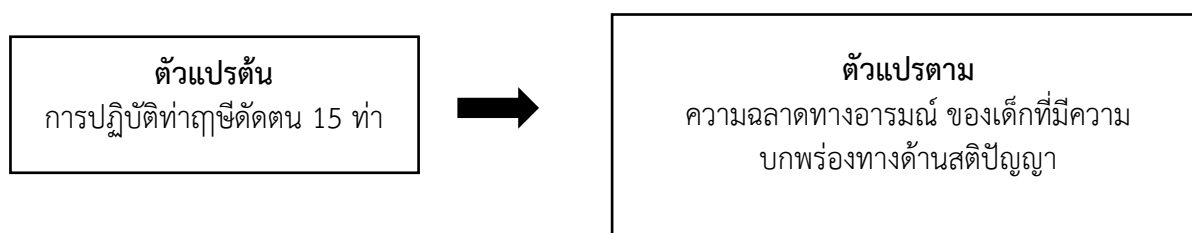
นิยามศัพท์

การบริหาร๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า หมายถึง การบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นเป็นสำคัญ เน้นการควบคุมจิตใจกับการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อเพิ่มความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อ ๑ำ้ความอ่อนตัวดีขึ้น การหายใจและการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ความแข็งแรง และการทรงตัวดีขึ้น มีสมาธิดีขึ้น (รุ๑ิเรข หนุร๑อด, 2557)

ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความพร้อมทางอารมณ์๑ีจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรุ๑ั๑อารมณ์ตนเองผู้อื่น แสดงความเห็นใจหรือปล๑บใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รุ๑ั๑ให้ รุ๑ั๑แบ่งปัน รุ๑ั๑ทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อม๑ีจะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ โดยมีความกระตือรือร้น ปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อม๑ำ้ตนเองเกิดความสุ๑ โดยมีความพอใจ อดทนใจ และสนุกสนานร๑าเริง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษางานวิจัยในครั๑นี้สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัย โดยสามารถแสดงดังแผนภาพประกอบ ดังั้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

เอกสารและงานวิจัย๑ีเกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย๑ีเกี่ยวข้องกับครั๑นี้ ดังั้

1. ความรุ๑รู้เรื่องการบริหาร๑ำฤๅษี๑๑๑๑ 15 ๑่า
2. ความรุ๑รู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาตรโดยการวิจัยในพื้นที่ ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนที่ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 102 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก คือ ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา อยู่ในช่วงอายุ 3-18 ปี สามารถปฏิบัติตามคำสั่งง่าย ๆ ได้กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เนื่องจากมีเหตุผลในการเลือกเพื่อความเหมาะสมในการวิจัย เป็นจำนวน 20

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้การปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรีประกอบด้วย

1). แผนการจัดการเรียนรู้ 3 แผน ดังนี้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า โดยมีผู้สอนจับมือประกอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า โดยไม่มีผู้สอนจับมือประกอบ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า

2). แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า

3). แบบประเมินความเหมาะสมแผนการสอน จำนวน 1 ฉบับ

4). แบบประเมินความพึงพอใจ จำนวน 1 ฉบับ

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ดำเนินการในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ระหว่างวันที่ 1 กรกฎาคม 2567 ถึง 30 กันยายน 2567

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี

ตารางที่ 1 ตารางประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) การปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่าจำแนกตามรายบุคคล

ที่	คะแนนแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	ร้อยละ (%)	ผลประเมิน
1	27	45%	ต่ำกว่าปกติ
2	31	52%	ต่ำกว่าปกติ
3	26	43%	ต่ำกว่าปกติ
4	35	58%	ต่ำกว่าปกติ

ที่	คะแนนแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	ร้อยละ (%)	ผลประเมิน
5	35	58%	ต่ำกว่าปกติ
6	28	47%	ต่ำกว่าปกติ
7	30	50%	ต่ำกว่าปกติ
8	33	55%	ต่ำกว่าปกติ
9	31	52%	ต่ำกว่าปกติ
10	29	48%	ต่ำกว่าปกติ
11	35	58%	ต่ำกว่าปกติ
12	35	58%	ต่ำกว่าปกติ
13	31	52%	ต่ำกว่าปกติ
14	28	47%	ต่ำกว่าปกติ
15	34	57%	ต่ำกว่าปกติ
16	34	57%	ต่ำกว่าปกติ
17	34	57%	ต่ำกว่าปกติ
18	29	48%	ต่ำกว่าปกติ
19	33	55%	ต่ำกว่าปกติ
20	31	52%	ต่ำกว่าปกติ
รวม	31.45	52.45%	ต่ำกว่าปกติ

จากตารางคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า จำแนกตามรายบุคคล พบว่า นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 20 คน ค่าเฉลี่ยรวม 31.45 คิดเป็นร้อยละ 52.45 มีผลประเมิน ต่ำกว่าปกติ

ตารางที่ 2 ตารางประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังการปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่าจำแนกตามรายบุคคล

ลำดับที่	คะแนนแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	ร้อยละ (%)	ผลประเมิน
1	40	67%	ปกติ
2	43	72%	ปกติ
3	43	72%	ปกติ
4	45	75%	ปกติ
5	46	77%	ปกติ
6	46	77%	ปกติ

ลำดับที่	คะแนนแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	ร้อยละ (%)	ผลประเมิน
7	43	72%	ปกติ
8	43	72%	ปกติ
9	45	75%	ปกติ
10	43	72%	ปกติ
11	45	73%	ปกติ
12	43	75%	ปกติ
13	44	72%	ปกติ
14	45	75%	ปกติ
15	43	77%	ปกติ
16	43	72%	ปกติ
17	43	72%	ปกติ
18	45	75%	ปกติ
19	44	73%	ปกติ
20	42	70%	ปกติ
รวม	43.85	73%	ปกติ

จากตารางคะแนนประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า จำแนกตามรายบุคคล พบว่านักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 20 คน ค่าเฉลี่ยรวม 43.85 คิดเป็นร้อยละ 73 มีผลการประเมินปกติ

ตารางที่ 3 คะแนนพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี

ลำดับที่	คะแนนแบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	คะแนนแบบประเมินความ ฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	D	D ²
1	27	40	13.00	169.00
2	31	43	12.00	144.00
3	26	43	17.00	289.00
4	35	45	10.00	100.00
5	35	46	11.00	121.00
6	28	46	18.00	324.00
7	30	43	13.00	169.00

ลำดับที่	คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	คะแนนแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หลังเรียน (คะแนนเต็ม 60 คะแนน)	D	D ²
8	33	43	10.00	100.00
9	31	45	14.00	196.00
10	29	43	14.00	196.00
11	35	45	9.00	81.00
12	35	43	10.00	100.00
13	31	44	12.00	144.00
14	28	45	17.00	289.00
15	34	43	12.00	144.00
16	34	43	9.00	81.00
17	34	43	9.00	81.00
18	29	45	16.00	256.00
19	33	44	11.00	121.00
20	31	42	11.00	121.00
ผลรวม			$\Sigma D = 248$	$\Sigma D^2 = 3226$

จากตาราง คะแนนพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 20 คน พบว่านักเรียนทั้งหมดมีพัฒนาการหลังการปฏิบัติทำถุชิตัดตน 15 ท่า มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน $\Sigma D = 248$

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ก่อนและหลังการปฏิบัติทำถุชิตัดตน 15 ท่า ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยการทดสอบค่าที

คะแนน	N	Mean	SD	ΣD	ΣD^2	t	df	Sig
ก่อนเรียน	20	31.45	2.928	248	3226	-19.684 ***	19	.000
หลังเรียน	20	43.85	1.531					

*** P<.001

จากตารางการเปรียบเทียบคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ก่อนและหลังการปฏิบัติทำถุชิตัดตน 15 ท่า ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยการทดสอบค่าที (t-dependent) พบว่า คะแนนก่อนการปฏิบัติทำถุชิตัดตน 15 ท่า ของนักเรียนทั้ง 20 คน มีค่าเฉลี่ย 31.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.928 และ หลังการปฏิบัติทำถุชิตัดตน 15 ท่า ของนักเรียนทั้ง 20 คน มีค่าเฉลี่ย 43.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.531 ซึ่งจากการเปรียบเทียบพบว่าคะแนนความฉลาดทาง

อารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา หลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่าสูงกว่าก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเรื่องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยเป็นงานวิจัยเชิงพัฒนา (Research & Development) มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า เพื่อพัฒนาการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า

จากการพบว่า การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ก่อนเรียนของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 20 คน ค่าเฉลี่ย=31.45 ร้อยละ = 52.45% ผลการประเมินโดยรวมพบว่า ต่ำกว่าปกติ นักเรียนทั้งหมดอยู่ในระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่ต่ำกว่ามาตรฐาน และหลังจากการ ทำฤๅษีดัดตน 15ท่าในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี ค่าเฉลี่ย = 43.85 ร้อยละ = 73% ผลการประเมินโดยรวม อยู่ในระดับปกติคะแนนของนักเรียนทุกคนเพิ่มขึ้นจนอยู่ในระดับปกติ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ค่าเฉลี่ยของความแตกต่าง (D) = 12.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่าง = 2.82 ผลรวมของผลต่าง (ΣD) = 248 ผลรวมของผลต่างยกกำลังสอง (ΣD^2) = 3226 และ ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า โดยการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ค่า t = -19.684 ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value) = .000 ซึ่งต่ำกว่า .001

สรุปได้ว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์หลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่าสูงกว่าก่อนการปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่าส่งผลให้คะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ก่อนการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน ความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับ "ต่ำกว่าปกติ" แต่หลังจากการปฏิบัติ คะแนนเพิ่มขึ้นจนอยู่ในระดับ "ปกติ" และ การพัฒนานี้สะท้อนถึงประสิทธิภาพของการใช้ท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่าเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์สำหรับกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้กระบวนการสอนท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า เพื่อพัฒนาการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า และเพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ระหว่างก่อนและหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์ ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา โดยใช้การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังใช้การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า พบว่า นักเรียนที่มีความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา ในศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรีมีผลคะแนนการประเมินต่ำกว่าปกติทั้งหมด 20 คน และผลคะแนนหลังจากใช้การปฏิบัติท่าฤๅษีดัดตน 15 ท่า พบว่า นักเรียนมีคะแนนผ่านเกณฑ์ได้ทั้งหมด 20 คน ซึ่งให้เห็นว่า

นักเรียนมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นหลังการปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า

2. จากปัญหาของผู้เรียนที่ผู้วิจัยพบเจอ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาในด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม นั้น สามารถแก้ได้ด้วยการฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่า เป็นการบริหารร่างกายโดยการเคลื่อนไหวอย่างช้า ควบคู่กับการหายใจเข้า ออก อย่างช้า ๆ และมีสติ เน้นการฝึกลมหายใจและใช้สมาธิร่วมด้วย จัดเป็นทั้งการบริหารร่างกายและบริหารจิต ควบคู่กัน (กรมการ แพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก, 2559) ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้เป็นแผนการสอน จำนวน 3 แผน ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในห้องเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะวิจัย

1. เนื่องจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านสติปัญญา มีสมาธิค่อนข้างสั้นสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้แค่ระยะเวลาสั้นๆ จึงควรมีการปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตนในพื้นที่ที่ไม่มีจุดดึงดูดความสนใจมากเกินไปและมีความเรียบง่ายจะทำให้ เด็กมีสมาธิเพิ่มมากขึ้น

2. ควรศึกษาแนวทางการสอนหรือการฝึกอื่น ๆ เพื่อพัฒนาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมในรูปแบบของการวิจัยในกลุ่มคนช่วงวัยอื่นๆ

4.. ควรศึกษารายละเอียดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.(n.d.). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: ไทชิ. สืบค้นจาก <https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/tai-chi>.
- นงศ์นุช พรรณพูล. (2554). ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีตัดต้นเชิงประยุกต์เพื่อพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุจิเรข หนูรอด. (2557). การพัฒนาการฝึกออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้นเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

English

- Exercise for Health. (n.d.). **Exercise for Health: Tai Chi**. Retrieved from <https://www.siphhospital.com>
- Nongnuch Panthoon. (2011). **The Effects of Movement and Rhythm Activities Emphasizing Applied Ruesi Dat Ton Postures on the Physical Development of Preschool Children**. Master's Thesis, Srinakharinwirot University.[In Thai].
- Rujirek Nurod. (2014). **The Development of Ruesi Dat Ton Exercise Training to Enhance Flexibility for Grade 7 Students**. (The thesis of Master of Education), Thepsatri Rajabhat University. [In Thai].
- Pongthep Jiraro. (2024). **Teaching Materials: Research for Learning Development**. Faculty of Education, St. Theresa International College. [In Thai].